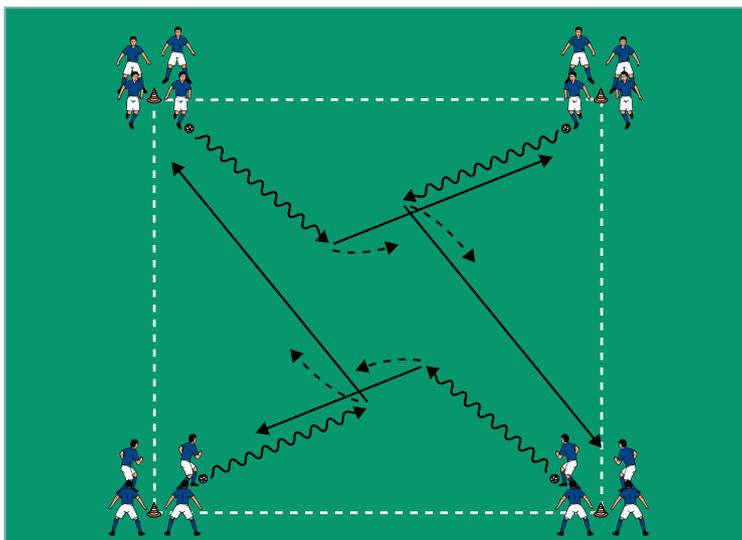


AUFWÄRMEN 1: Namen rufen

von Jörg Daniel (12.07.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler an jedem Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der ersten Spieler an jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen.
- Dabei rufen sie laut den Namen des Passempfängers.
- Anschließend laufen sie ihrem Zuspiel nach und stellen sich beim nächsten Hütchen wieder an.

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen und dem im Uhrzeigersinn nächsten Spieler zuwerfen/per Volleyschuss zuspielen.
- Nur mit rechts/links zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- Die Zuspiele sicher ins Dribbling mitnehmen.
- Mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- Nach dem Zuspiel mit einer Temposteigerung zum jeweils nächsten Hütchen laufen.
- Die Spieler sollen stets konzentriert zusammenspielen und darauf achten, dass immer 4 Bälle im Spiel bleiben.